

Waspada Tanda-Tanda Obesitas



Sumber Foto : Unsplash

Salah satu faktor penyebab penyakit metabolisme tersering adalah kegendutan atau obesitas. Pahami lebih dalam mengenai obesitas di artikel yang satu ini.

Obesitas adalah masalah kesehatan yang kompleks akibat kombinasi penyebab seperti perilaku dan genetika. Perilaku dapat mencakup aktivitas fisik, ketidakaktifan, pola makan, dan penggunaan obat-obatan.

Sangat penting untuk mengambil langkah-langkah untuk mengatasi obesitas karena, selain menyebabkan perubahan fisik yang nyata, hal itu dapat menyebabkan sejumlah kondisi yang serius dan berpotensi mengancam nyawa seperti:

- Diabetes Melitus Tipe II
- Penyakit Jantung Koroner
- Beberapa jenis kanker seperti kanker payudara dan kanker usus
- Stroke

Obesitas juga dapat mempengaruhi kualitas hidup Anda dan menyebabkan masalah psikologis, depresi, hingga merasa memiliki harga diri rendah.

Faktor risiko

Obesitas disebabkan beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, obat – obatan, keadaan psikologis dan beberapa hal lain. Beberapa orang memiliki gen yang sulit untuk menurunkan berat badan. Lingkungan rumah, sekolah, dan komunitas sangat memengaruhi apa yang Anda makan dan seberapa aktifnya Anda.

Anda mungkin memiliki risiko tinggi obesitas apabila Anda tinggal di lingkungan yang terbatas makanan sehat atau dekat dengan restaurant cepat saji, tidak bisa memasak makanan sehat, tidak menemukan tempat untuk berjalan dan melakukan aktivitas fisik di sekitar rumah.

Psikologis juga berperan memengaruhi terjadinya obesitas. Depresi terkadang dapat menyebabkan penambahan berat badan, karena beberapa orang mungkin beralih ke makanan untuk kenyamanan emosional.

Berhenti merokok selalu merupakan hal yang baik, tetapi berhenti juga dapat menyebabkan penambahan berat badan. Pada beberapa orang, hal itu dapat menyebabkan penambahan berat badan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk fokus pada diet dan olahraga saat Anda berhenti, setidaknya setelah periode awal putus obat.

Berhenti merokok selalu merupakan hal yang baik, tetapi berhenti juga dapat menyebabkan penambahan berat badan. Pada beberapa orang, hal itu dapat menyebabkan penambahan berat badan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk fokus pada diet dan olahraga saat Anda berhenti, setidaknya setelah periode awal berhenti merokok.

Obat – obatan seperti steroid dan pil KB juga dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan.

Penyebab terjadinya obesitas

Obesitas umumnya disebabkan oleh konsumsi lebih banyak kalori, terutama yang tinggi lemak dan gula) daripada yang Anda bakar melalui aktivitas fisik. Kalori berlebih disimpan tubuh sebagai lemak.

Obesitas adalah masalah yang semakin umum bagi banyak orang, kehidupan modern melibatkan makan makanan murah yang kalori tinggi dalam jumlah berlebihan dan menghabiskan banyak waktu duduk di meja, di sofa, atau di mobil.?

Diagnosis

Indeks massa tubuh (IMT) banyak digunakan sebagai cara sederhana dan andal untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat untuk tinggi badannya.

Bagi kebanyakan orang dewasa, memiliki IMT 19 hingga 22,9 berarti Anda dianggap memiliki berat badan yang sehat. Seseorang dengan IMT 23 hingga 24,9 dianggap kelebihan berat badan, dan seseorang dengan IMT di atas 25 dianggap obesitas.

Meskipun IMT adalah pengukuran yang berguna bagi kebanyakan orang, BMI tidak akurat untuk semua orang.

Misalnya, skor IMT normal mungkin tidak akurat jika Anda sangat berotot karena otot dapat menambah berat badan, menghasilkan IMT tinggi saat Anda memiliki berat badan yang ideal. Dalam kasus seperti itu, lingkaran pinggang Anda mungkin menjadi panduan yang lebih baik.?

Pencegahan dan pengobatan

Penurunan berat badan dicapai dengan mengonsumsi lebih sedikit kalori daripada energi yang dikeluarkan sehingga anda harus membatasi jumlah kalori yang masuk kedalam tubuh. Diet yang disarankan adalah sebagai berikut:

- Menggunakan piring makan model T yaitu sayuran dua kali lipat lebih banyak dari karbohidrat
- Pastikan porsi makanan sumber protein setara dengan porsi makanan sumber karbohidrat
- Cukupkan konsumsi buah-buahan

Menjadi aktif sangat penting dalam mencegah dan mengatasi obesitas. Sehingga disarankan bergerak aktif setiap hari sesuai kemampuan dan kondisi tubuh. Untuk tahap awal dapat dimulai dengan jalan atau jalan cepat selama 10 menit dan dinaikkan durasinya secara bertahap.

Setelah mencapai durasi 30 menit dapat diganti dengan aktivitas lain seperti bersepeda, berenang, dan senam aerobik. Sebaiknya dalam pengaturan diet Anda mengonsultasikan dengan dokter ataupun ahli gizi.

Referensi :

- Centers for Disease Control (2020) The Health Effect of Overweight & Obesity.
- NHS Choices UK (2016). Health A-Z. Obesity. Mayo Clinic (2015). Diseases and Conditions. Obesity.
- Moores, D. Healthline (2018). Obesity
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas.